

الفصل الثاني

اكتشف شخصيتك

وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل

(الجانب الاجتماعي في الإنسان)

هل أنت متواضع؟

حيث يتعامل الناس مع بعضهم بعضاً بالتواضع تسود بينهم المودة والمحبة، وتزول من حياتهم العداوة والبغضاء. لقد خلق الله آدم من طين.. فإذا تأمل الإنسان أصل خلخته، تواضع ولم يتعال على خلق الله. يقول الله تعالى في التواضع ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ (الفتح: 29). ويقول الرسول ﷺ: «إن الله أوحى إلي أن تواضعوا ولا يبغي بعضكم على بعض».

فالتواضع فضيلة أخلاقية تعني عدم التكبر أو التعالي أو الغرور أو احتقار الناس، بينما التكبر هو الترفع عن قبول الحق وإنكار حقوق الآخرين، واحتقار الناس والسخرية منهم. والسخرية تؤدي إلى انتشار البغضاء بين الناس.

وإذا كان هناك مجال للتفاضل بين الناس فبالتقوى وطاعة الله لا بالحسب والأنساب. ولقد حرم الإسلام الكبر. وتوعد الله المتكبرين. يقول الله تعالى: ﴿سَأَصْرِفُ عَنْ آيَتِيَ الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ﴾ (الأعراف: 146). يقول الرسول ﷺ: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر». وقد يفهم البعض خطأ أن الاعتزاز بالنفس (دون غرور) والتزين والتجميل والاعتناء بالشوب (دون إسراف) من أشكال الكبر.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف أنك متواضع أو متكبر، أجب بكل صدق عن هذا الاستقصاء، من خلال الرد بـ «نعم» أو «لا» على الأسئلة:

- 1- عندما يصافحك الآخرون باليد هل تقف لمصافحتهم؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل ترد السلام على الشخص الآخر إذا كان ذا مكانة أقل بكثير، أو كان عاملاً أو فقيراً؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل تلقي السلام عند دخولك أي مكان؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل توافق على أن الناس سواسية كأسنان المشط؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل تحتقر الفقراء والمساكين؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تصاحب أصحاب المناصب والمكانة العالية فقط؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل تستخدم بعض الألفاظ غير المحببة عند معاملة الخادمة أو أحد العمال؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل تقلل من شأن الحرف اليدوية التي يعمل فيها بعض الناس؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل تهمل الآخرين في حالة عدم الحاجة إليهم؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- في أحد الموضوعات كان الرأي الصحيح مختلفاً مع ما تراه، هل ترفض ذلك؟
☐ نعم ☐ لا

- 11- هل تزهو بنفسك عند تحقيق أي نجاح؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل تزهو بنفسك عند حصولك على جائزة أو ميدالية؟
☐ نعم ☐ لا
- 13- هل يقول عليك الناس أنك مغرور؟
☐ نعم ☐ لا
- 14- هل تحب أن يناديك الناس بوضع لقب أو أكثر قبل اسمك؟
☐ نعم ☐ لا
- 15- عند مقابلتك لأي شخص جديد لا يعرفك، هل تسرد له ألقابك وحسبك ونسبك؟
☐ نعم ☐ لا
- 16- هل تضع لافتة على باب منزلك موضحاً فيها اسمك ويسبقه بعض ألقابك؟
☐ نعم ☐ لا
- 17- هل تضع لافتة على باب مكتبك أو على مكتبك في العمل، توضح فيها اسمك ويسبقه بعض ألقابك؟
☐ نعم ☐ لا
- 18- هل وصفك أحد في يوم من الأيام بالعجرفة أو أن أنفك مرفوع في السماء؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 4
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 5 إلى 18
- 3- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 13 درجة فأكثر، فأنت شخص متواضع بدرجة كبيرة. استمر على ذلك، من دون أن تقلل من شأنك أو اعتزازك بنفسك.
- ب - إذا حصلت على 12 - 7 درجات فأنت شخص متواضع بدرجة متوسطة. تحتاج إلى أن تطبق التواضع وتجعله مبدأ عاماً لك في جميع المجالات والمعاملات ومع مختلف الناس.
- ج - إذا حصلت على 6 درجات فأقل فأنت شخص غير متواضع، بل ومتكبر ومغرور ولا تهتم بالناس وتتعالى عليهم. بلا شك أنت تخسر الناس وتفقد حبهم. حاول أن تتعامل مع جميع الناس بمودة وتقبل واحترام. ضع لافتة أمامك في الحياة وفي العمل وفي المنزل تقول «من تواضع لله رفعه ومن تكبر خفضه»، حتى تتذكر هذه الفضيلة الإنسانية الممتازة دائماً. حاول، بعد ذلك، تحويل هذه الحكمة إلى سلوك، وسوف تنجح إذا أردت.



هل تحب العطاء؟

قال أفلاطون: «اشترك غيرنا في مسراتنا يزيدنا إحساسا بتلك المسرات». يحتاج كل إنسان إلى إشباع الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة، ويود أن يكون محبوباً فيها. وحتى يحقق ذلك لابد من أن يسعى إلى خدمة الآخرين ويهتم بشؤونهم. يعني ذلك، أن الفرد ليس عليه أن يهتم بشؤنه الخاصة ويحقق النجاح في مجال الدراسة والعمل فقط، بل لابد من أن يعطي من جهده وفكره للآخرين الذين يحتاجون إلى هذا العطاء.

قال ﷺ: «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً» و «من أصبح همه غير الله فليس من الله، ومن أصبح لا يهتم بالمسلمين فليس منهم». والناس في موقفهم من العطاء صنفان: الأول: يجد سعادته في العطاء للآخرين وفي علامات السرور التي ترسم على وجوههم. والثاني: بخيل على الآخرين لا يحب العطاء، بل قد يصل الأمر به إلى حب الأخذ من دون مقابل.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص معطاء أو لا، عليك الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

1- هل تحب الناس بصفة عامة؟

☐ نعم ☐ لا

2- هل تحب مساعدة الآخرين؟

☐ نعم ☐ لا

- 3- هل تقدم الهدايا للآخرين في المناسبات؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل تشعر بالسعادة عند تقديم الهدايا للآخرين؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- عند اختيارك الهدية، هل تجهد نفسك لكي تكون مناسبة ومفيدة للشخص المقصود بها؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تمنح الآخرين بعض ما لديك عن طيب خاطر؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل تخرج زكاتك للفقراء والمحتاجين؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل تطوعت في إحدى الجمعيات الأهلية لمساعدة المرضى أو المعاقين؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل تقدم النصيحة المخلصة للآخرين؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- عندما تشتري هدية مرتفعة الثمن، هل تذكر ثمنها؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- هل تقدم الهدايا رداً على الهدايا التي تصلك فقط؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل ترى في نفسك حباً للأخذ أكثر من العطاء؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 9
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 10 إلى 12
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 9 درجات فأكثر، فأنت شخص تحب العطاء. وتحب الناس، وتعرف طريقة إدخال السرور إلى قلوبهم، وتؤثر (من الإيثار) الآخرين على نفسك.
- ب - أما إذا حصلت على 5 - 8 درجات فأنت شخص تحب العطاء بدرجة متوسطة، بمعنى أنك تعطي لتأخذ، أو تعطي وتنتظر الأخذ. والحياة ليست كذلك. حاول أن تزيد حجم عطائك للآخرين.
- ج - في حال حصولك على 5 درجات فأقل فأنت شخص لا تحب العطاء، ولا تحب الناس ولا تجد سعادتك في سعادتهم. بل أنت بخيل على الناس، وبخيل على نفسك، لأن عدم العطاء سيفقدك حب الآخرين والتفافهم حولك. ننصحك بألا تفكر في نفسك أكثر من تفكيرك في الآخرين.. فالإنسان بإخوانه، وبحب الآخرين له. والله سبحانه وتعالى كريم، يحب المسلم الكريم.



هل أنت عصامي؟

الحياة صعبة ومليئة بالمواقف والأزمات والصعوبات، التي تتطلب منا قوة إرادة، وقدرة على تحمل الضغوط، ومهارة في مواجهة المصاعب. ومن الذين ينجحون في مثل هذه المواقف الشخص العصامي، الذي يمتلك صفات إيجابية عديدة منها: الاعتماد على النفس، والتفاني في العمل، والإصرار على تحقيق الأهداف، والثقة في النفس، وقوة الشخصية.

يقول عالم الإدارة جون ماينر، في كتابه «أربع شخصيات إدارية وخمس طرق للنجاح»، إن العصامين يعشقون العمل، ولا يطيقون صبراً إذا ظلوا من دون عمل ينجزونه، ويحسدوهم زملاؤهم على طاقاتهم التي ينفقونها في أعمالهم من دون كلل أو ملل. يعيبهم شيء واحد هو أنهم لا يطيقون الكسالى، ويدخلون في صراعات كثيرة مع كل من لا يعمل بكفاءتهم وإصرارهم.

كذلك يتصرف العصامي باستقلالية، وهو لا يبحث عن دعم الآخرين له. وشعار العصامي كما تقول الأمثال: ساعة واحدة حافلة بالأعجاز تساوي عصراً برمته عاطلاً عن المجد. إذا أردت أن تعرف أنك شخص عصامي أم لا، أجب عن الأسئلة التالية.

الاستقصاء:

1- الثقة في النفس:

□ نادراً

□ أحياناً

□ دائماً

2- الانهماك في العمل:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

3- حب التخطيط:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

4- قوة الشخصية:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

5- التوحد مع الشركة أو المؤسسة التي تعمل فيها:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

6- التفاني في العمل:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

7- الحماسة الزائدة:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

8- البدء من أية نقطة في الحياة:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

9- حب العمل بشكل كبير:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

10- الصلابة:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

11- حب التركيز على ما تفعل:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

12- تمنى عدم وجود أنداد في الشركة أو المؤسسة:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

13- حب الاستقلالية:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

14- حب الاستطلاع:

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «دائماً».

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».

3- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة بـ «نادراً».

4- أجمع درجاتك عن كل العبارات.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 20 درجة فأكثر، فأنت شخص عصامي بدرجة كبيرة. استمر على ما أنت فيه، وإن كنا ننصحك بأن تحاول أن تكسب الزملاء حتى لا يضعوا العراقيل أمامك، وأن تقلل بعض الشيء من نشاطك خوفاً عليك من الضغوط والتوتر.

ب- إذا حصلت على 9 إلى 19 درجة فأنت شخص عصامي بدرجة متوسطة، أنت ترفع شعار خير الأمور الوسط. درجة التوازن بين نفسك وطموحك وعملك وبين الآخرين هي الدرجة المطلوبة. نحذرك من أن تحقيق هذا التوازن ليس عملية سهلة. فأحياناً تأخذك مطالب الحياة والعلاقات مع الآخرين إلى عدم تحقيق ما تصبو إليه، وإلى الاعتماد على الآخرين في النهاية.

ج- إذا حصلت على 8 درجات فأقل فأنت شخص غير عصامي، لا تثق في نفسك ولا تعتمد عليها ولا تحب عملك. ننصحك بالآتي:

- حبّ ما تعمل حتى تعمل ما تحب.

- وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا.



هل أنت حريص؟

الحرص واجب.. مثل شعبي وشعار ممتاز يستحق أن نطبقه في جميع مجالات حياتنا. فالإنسان يجب أن يكون حريصاً عند قيادة سيارته، وعند تناول غذائه، أو أدويته، وعند الشراء من المحلات.. الخ.

وحرص الإنسان يجب أن يتحقق في جميع الأماكن التي يعيش فيها، في المنزل والعمل والنادي والشارع. الشخص الحريص شخص رشيد وملتزم، ولديه وعي بنواحي الأمور، يستفيد من خبرات الآخرين، ويجنب نفسه الوقوع في كثير من المشكلات.. وهو يطبق مبدأ درهم وقاية خير من قنطار علاج. إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص حريص أو لا، يرجى الإجابة بكل صراحة عما تفعله في حياتك في المواقف المطروحة عليك، وذلك من خلال الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

- 1- هل تستخدم حزام الأمان عند قيادة السيارة؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل تلتزم بالسرعة المحددة للطريق عند قيادة السيارة؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل يمكن أن تقول إن غذاءك متوازن من ناحية الكم والنوع؟
☐ نعم ☐ لا

- 4- عند دخول الشتاء، هل ترتدي الملابس الشتوية حتى تقي نفسك من أمراض البرد؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل تقوم بادخار جزء من دخلك تحسباً لأية ظروف أو طوارئ؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- عند انتقالك من جانب إلى آخر في الشارع، هل تسير من أماكن عبور المشاة؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- عند شراء السلع الغذائية، هل تقرأ تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- عند شراء السلع هل تأخذ فاتورة من المحل؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- عند تناول الدواء، هل تأخذه في المواعيد المقررة، وحسب المقادير الموصوفة؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- في منزلك، هل تتخذ احتياطات الأمن ضد السرقة؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- في مطبخك، هل توجد مطفأة حريق؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل تقوم بالصيانة الدورية لسيارتك؟
☐ نعم ☐ لا
- 13- هل تقوم بالمراجعة كل فترة على توصيلات الكهرباء في منزلك؟
☐ نعم ☐ لا

14- هل تلتزم بمواعيد التطعيمات والتحصينات والجرعات التي يجب أن يأخذها أبنائك؟

نعم ☐ لا ☐

15- هل تضع الأدوية في مكان آمن في منزلك بعيداً من متناول الأطفال؟

نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» وصفرًا في حالة الإجابة بـ «لا».

2- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 11 درجة فأكثر، فأنت شخص حريص بدرجة كبيرة. تأخذ حذرِك من أمور كثيرة، وترفع شعار الوقاية خير من العلاج، على أساس أن الحرص أحد محاور أو أدوات الوقاية من الوقوع في المشكلات. ننصحك بالاستمرار على ما أنت عليه، من دون أن يرتبط الحرص لديك بالخوف والوساوس.

ب - إذا حصلت على 6-10 درجات، فأنت شخص حريص بدرجة متوسطة. حريص في بعض الأمور، وغير حريص في أمور أخرى. ننصحك بأن تطبق حرصك هذا في جميع الأمور، فالنار لا تأتي إلا من مستصغر الشرر.

ج - إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت شخص غير حريص. وعدم حرصك يوقعك في كثير من المشكلات. والندم هو النتيجة الطبيعية لسلوكك هذا. ننصحك بأن تحرص على تطبيق شعار «الحرص واجب».



هل أنت متفائل؟

التفاؤل Optimism

أثبتت البحوث التي أجرتها بعض كليات الطب الأمريكية على قطاعات مختلفة من الناس، أجريت لهم اختبارات نفسية وطبية، أن المتشائمين الذين ينظرون إلى الدنيا بمنظار أسود أكثر تعرضاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، من نظرائهم الذين لا يحملون للدنيا ومصائبها همماً ولا فكراً، ولذلك تكونت جمعيات وأندية مختلفة للترفيه عن أعضائها، يتاح لهم الاشتراك في برامج اجتماعية وفكاهية وترويحية.. ينسون فيها مشكلات الدنيا وهمومها.

أما المتفائلون Optimistics فيؤمنون بالقدر خيره وشره، وينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية.. ويدركون أن الدنيا مملوءة بالمشكلات التي لا بد من مواجهتها. المتفائلون، أيضاً، هم الذين يلجئون إلى الله، دائماً لمساعدتهم في معركة الحياة، فيكفيهم شرور الناس وحقدهم.

وينصحنا تاج الدين هلال في مقالة عن «الابتسامة للحياة» بقوله: هون عليك نفسك، ولا تجعل الدنيا أكبر همك، وغاية أملك. فالأيام يوم لك ويوم عليك، إن أقبلت عليها أدبرت عنك، وإن أعرضت عنها جاءتك طائعة مختارة. أزهد في الدنيا يحبك الله، وازهد في ما عند الناس يحبك الناس. وحتى تكون متفائلاً ننصحك بالآتي:

- 1- الابتسامة تفتح لك جميع الأبواب. يقول الرسول ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة».
- 2- دع التكشير والعبوس حتى لا تزداد تجاعيد وجهك، وتصيبه الشيخوخة قبل الأوان.

- 3- الأمل في الغد، وبأنه سيكون أفضل من الأمس. قال الله تعالى ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ (الطلاق: 7).
- 4- السكينة والمودة والرحمة: يقول الله تعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم: 21).
- 5- الدعاء: قال الله تعالى ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ (البقرة: 186).
- 6- التوكل على الله والإيمان بالقضاء والقدر: قال الله تعالى ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: 51).

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف أنك متفائل أو متشائم، أجب عن الأسئلة الآتية بصراحة. ثم اقرأ تفسير النتائج لتعرف الإجابة.

1- عندما تواجهك مشكلة، هل:

- أ - ترى أنه يوجد حل لها ☐
- ب - ترى أنه لا يوجد حل لها ☐

2- الناس لديك:

- أ - معظمهم طيبون ☐
- ب - معظمهم سيئون ☐

3- هل وجهك مبتسم في معظم الأحيان:

- لا ☐ نعم ☐

4- الدنيا عندك في معظم الأحيان:

- ☐ أ - حياة مملوءة بالتجارب والخبرات الجيدة والسيئة
- ☐ ب - حياة سوداء مظلمة سيئة

5- الهموم لديك:

- ☐ أ - شيء طبعي، ولا بد من التحرك للتقليل منه
- ☐ ب - كثيرة ومستمرة

6- الحياة لديك:

- ☐ أ - أحياناً مملوءة بالمشكلات، وأحياناً أخرى مبهجة
- ☐ ب - مملوءة بالمشكلات

7- وقت الفراغ لديك:

- ☐ أ - تشغله بطريقة مفيدة ومفرحة
- ☐ ب - لا يوجد وقت فراغ

8- عندما تسمع فكاهة، هل:

- ☐ أ - تضحك عليها
- ☐ ب - لا تضحك عليها

9- هل تلجأ إلى الله بالدعاء عند مواجهة مشكلة ما؟

- ☐ نعم
- ☐ لا

10- هل تؤمن بالقضاء والقدر؟

- ☐ نعم
- ☐ لا

11- هل ترى أن الغد يمكن أن يكون أفضل من أمس واليوم؟

- ☐ نعم
- ☐ لا

12- هل تثق في نفسك بأنك ستحقق مستقبلاً باهراً؟

- ☐ نعم
- ☐ لا

- 13- هل يقول الآخرون عليك أنك من المتفائلين؟
☐ نعم ☐ لا
- 14- هل تشعر بأن وجهك يعطي انطباعاً بأنك أكبر سنّاً مما أنت عليه؟
☐ نعم ☐ لا
- 15- هل تشعر بالندم كثيراً على أفعال قمت بها في حياتك؟
☐ نعم ☐ لا
- 16- هل ترى نفسك من المتشائمين؟
☐ نعم ☐ لا
- 17- هل تحمل على عاتقك هموم الغد، وتفكر كثيراً في المستقبل بشكل قلق؟
☐ نعم ☐ لا
- 18- هل تتذكر، غالباً الأشياء التي فشلت فيها ولا تتذكر الأشياء التي نجحت فيها؟
☐ نعم ☐ لا
- 19- هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أي مرض في القلب؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 13.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 14 إلى 19.
- 3- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 14 درجة فأكثر، فأنت شخص متفائل مقبل على الحياة. ترسم على وجهك الابتسامة. أي مشكلة تواجهك تعرف أن لها حلاً. الدنيا لديك ليست أكبر

همك ولا غاية أملك. تفكر في المستقبل من دون أن تخسر الحاضر. الهموم لديك لا تستمر طويلاً، ويساعدك في ذلك توكلك على الله والإيمان بالقضاء والقدر، ومواجهتك الفعالة لهذه الهموم.

ب- إذا حصلت على 13 - 7 درجات فأنت متفائل بدرجة متوسطة، وإن كنت في بعض المواقف والأوقات تعاني من التشاؤم. راجع الاستقصاء لمعرفة هذه المواقف والأوقات حتى تصبح متفائلاً فيها.

ج- إذا حصلت على 6 درجات فأقل فأنت متشائم تحمل هموم الدنيا. تلبس نظارة سوداء ترى بها الحياة والناس. تعاني من الخوف والقلق وقلة النوم. وجهك عليه التكشير والعبوس. لا تعيش في سلام مع نفسك. ننصحك بأن تبسم للحياة وللناس. اجعل تخطيطك للمستقبل متعة تحقيق الأحلام والطموحات، وليس همماً في الليل والنهار. نختم الاستقصاء بحديث عن الرسول ﷺ حيث كان الرسول يعجبه الفأل (البشارة) الحسن، ويكره الطيرة (التشاؤم).



هل أنت شجاع؟

قال الحكماء: أربعة لا تعرف إلا عند أربعة: لا يعرف الشجاع Brave إلا عند الأزمات، ولا الحليم إلا عند الغضب، ولا الأمين إلا عند الأخذ والعطاء، ولا الأخوان إلا عند النوائب.

والشجاعة Bravery صفة إيجابية يحب كل إنسان أن يتحلى بها، وهي عكس الخوف والرهبة والجبن والتردد والتراجع. والحياة، في الوقت المعاصر، بها فيها من ضغوط عدة ومشكلات مختلفة، وما يواجهه الإنسان من مواقف الشدة والأزمات، تتطلب منه أن يكون شجاعاً، يواجه ويفاوض ويتحمل ويتطور وسيطر على نفسه وعلى المواقف التي يواجهها.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص شجاع أو لا، يرجى الإجابة عن الأسئلة بشجاعة وصراحة وصدق مع النفس.

الاستقصاء:

1- هل تقول رأيك بصراحة في معظم الأوقات؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

2- هل تحب تحمل المسؤولية؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

- 3- هل تستطيع السيطرة على نفسك عند الغضب والانفعال؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 4- هل تساعد الآخرين في حالة تعرضهم للهجوم أو للنقد؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- هل توضح لرئيسك في العمل خطأه في اتخاذ قرار ما؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- هل تتحمس كثيراً في تبني فكرة أو رأى لك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- هل تتحمل المنافسة بصدر رحب؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- في مواقف الشدة والأزمات، هل تتصف بقوة الأعصاب؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- هل تخاف على أبنائك أو زوجتك (أو زوجك) من أن يحدث لهم شيء يؤذيهم؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 10- هل تنزعج بسهولة في حالة معرفة أخبار غير سارة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 11- هل تخاف المرض؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 12- هل تخاف السفر إلى الخارج؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 13- هل تخاف السفر ليلاً؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

- 14- هل يمكن أخافتك بسهولة؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 15- هل تسهل استشارتك؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 16- هل تخاف عندما تسير بمفردك ليلاً
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 17- هل تخاف أن تبقى في المنزل ليلاً بمفردك؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 18- هل تخاف من الصعود إلى الأماكن العالية وأسطح المنازل؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 19- هل تخاف من مواجهة الناس والتحدث معهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 20- هل تخاف معارضة والديك أو مدرسك أو رئيسك في العمل؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 21- هل أنت حريص أكثر من اللازم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 8.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا» ، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 9 إلى 21.

3- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 29 درجة فأكثر، فأنت شخص شجاع بدرجة كبيرة. استمر على ما أنت فيه. ولكن حذار من التهور والعصبية وحب الهجوم والسيطرة على الآخرين.
- ب - إذا حصلت على 15 إلى 28 درجة فأنت شخص شجاع بدرجة متوسطة. أنت إنسان متوازن تجمع بين صفات الشجاعة والخوف حسب طبيعة الموقف.
- ج - في حالة حصولك على 14 درجات فأقل فأنت شخص غير شجاع، تعاني من الخوف والتردد والحرص الشديدين. أنت تعرف أن خوفك المبالغ فيه مسألة تضايقك وتضايق المحيطين بك. ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الاستقصاء، وتعرف أسباب ومجالات وأماكن خوفك.. فالمعرفة هي طريق الاعتراف بالمشكلة وعلاجها. كن شجاعاً مع نفسك، وابدأ من اليوم حتى تقهر الخوف.



هل أنت شخص معتدل؟

الاعتدال كلمة قليلة الحروف كبيرة المعاني. والاعتدال قيمة إيجابية يجب التحلي بها في كل اتجاهاتنا وأفعالنا.

والاعتدال كلمة مشتقة من «العدل» مع النفس والآخرين. يقول الله تعالى ﴿وَإِذَا حَكَمْتُم بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ﴾ (النساء: 58).

إن الاعتدال والوسطية كلمتان مترادفتان. والوسطية مطلوبة في جمع مناحي الحياة. يقول الله سبحانه وتعالى ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ (البقرة: 143).

ومن الصور الأخرى للاعتدال في الحياة:

1- الاعتدال في الإنفاق من خلال عدم الإسراف أو التبذير أو التقثير. يقول الله تعالى:

﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (الفرقان: 67).

﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ (الإسراء: 29).

2- الاعتدال في الاستهلاك، من خلال رفض السلوك الاستهلاكي الترفي والمظهري. وإنما الشخص المعتدل هو الذي يقتني الأساسيات من السلع والخدمات.

3- الاعتدال في إقامة العلاقات مع الناس، وانتقاء الأصدقاء والأسر التي يمكن عقد علاقات طيبة معهم. يقول الرسول ﷺ «إن الله يكره لكم القيل والقال».

4- الاعتدال في الحكم على الأمور والناس.

5- الاعتدال في الدين.

ويعتبر التطرف والظلم والإهمال وعدم التوازن وسوء استخدام الموارد وعدم الترشيح والإسراف كلها كلمات عكس الاعتدال.

لمعرفة هل أنت شخص معتدل أم لا؟ يرجى الإجابة عن الأسئلة التالية:

الاستقصاء:

1- الحب لديك

☐

أ - أخذ وعطاء

☐

ب - عطاء وتضحية

☐

ج - لا وجود له في الحياة المعاصرة

2- الحياة لديك:

☐

أ - جميلة معظم الأوقات

☐

ب - جميلة في أوقات قليلة

☐

ج - موحشة معظم الأوقات

3- الأسرة لديك

☐

أ - شيء ضروري ومحبيب إليك

☐

ب - التزام ومسئولية

☐

ج - شيء غير ضرورية

4- ما هي الصفة التي تتمنى أن تجدها في شريك عمرك؟

☐

أ - الانسجام

☐

ب - الجمال

☐

ج - الغنى

5- استهلاكك للسلع بصفة عامة يمكن أن تصفه بأنه:

- ☐ أ - للأساسيات
- ☐ ب - للأساسيات مع بعض الاستهلاك الترفي أو المظهري
- ☐ ج - استهلاك ترفي أو مظهري

6- عندما تريد شيئاً ما ولا تستطيع الحصول عليه سريعاً ماذا ستفعل؟

- ☐ أ - أحاول بكل الطرق السليمة مع التحلي بالصبر
- ☐ ب - أنتظر حتى تحين الفرصة
- ☐ ج - أحاول بكل الطرق السليمة وغير السليمة للحصول عليه

7- عندما ينشب بينك وبين صديق أو زميل أو قريب خلاف فإنك:

- ☐ أ - تبحث عن الحلول مع التنازل المقبول من جانبك
- ☐ ب - تترك الموضوع للزمن
- ☐ ج - تنهي علاقتك بهذا الشخص

8- الأصدقاء لديك:

- ☐ أ - أقوم بانتقاء عدد قليل منهم
- ☐ ب - لي أصدقاء كثيرون
- ☐ ج - لي أصدقاء كثيرون، ولكنني لا أواظب على الاتصال بهم

9- عند التحدث مع زوجتك (زوجك) حول موضوع خلافي هل:

- ☐ أ - تقبل التوفيق بين الآراء؟
- ☐ ب - تظهر تقبلك لآراء الطرف الآخر وإن كنت مقتنعا برأيك فقط؟
- ☐ ج - تصر على رأيك ولا تقبل رأي الطرف الآخر؟

10- الراحة والنوم لديك:

- ☐ أ - شيء مهم وضروري لتجديد النشاط
- ☐ ب - شيء مهم ولكن بعد الانتهاء من العمل
- ☐ ج - الحياة خلقت للعمل وليس للنوم والراحة

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة «أ».
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة «ب».
- 3- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة «ج».
- 4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 15 درجة فأكثر فأنت شخص معتدل في معظم جوانب حياتك. استمر على هذا النهج في حياتك.
- ب - إذا حصلت على 8-14 درجة فأنت شخص معتدل بدرجة متوسطة. حاول أن تطبق الاعتدال في جميع المواقف والمجالات.
- ج - إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنت شخص غير معتدل، مسرف في كل شيء، لديك بدايات تطرف على مستوى الاتجاه والسلوك. راجع إجاباتك وحاول أن تتعرف على نقاط عدم اعتدالك كنقطة بداية لتغيير نفسك إذا أردت!



هل أنت صادق؟

الصدق Honesty قيمة إيجابية يجب التحلي بها. والكذب قيمة سلبية يجب التخلي عنها.

يقول الله تعالى. ﴿ قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرَى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴾ (المائدة: 119).

وعن عبد الله بن عامر قال: دعّني أُمي يوماً ورسول الله ﷺ، قاعد في بيتنا فقالت: تعال أعطك، فقال لها ﷺ ما أردت أن أعطيه؟ قالت: أردت أن أعطيه تمراً، فقال لها: أما أنك لو لم تعطه شيئاً كتبت عليك كذبة.

ولقد أجريت دراسات عدة أثبتت أن معظم الناس يكذبون مرة على الأقل يومياً. وتبين أن الأسباب الرئيسية للكذب كانت كالاتي:

- التباهي وتعظيم الذات والشخصية.
- التأثير على الآخرين.
- جعل الأمور أسهل وأكثر ملاءمة.
- إخفاء الفشل في أمر من الأمور.

وللكذب صور عدة نذكر منها: الفشر، النفاق، التجمل في الكلام على حساب الحقيقة، تحوير الحقيقة أو طمسها، شهادة الزور.

وللأسف، تعود كثير من الناس الكذب، بل وصل الأمر لدى البعض منهم إلى تحول الكذب إلى مرض اجتماعي لتأصل هذه العادة السيئة لديهم. الصدق راحة لك، ويجلب

ثقة الناس فيك. وأقصر الطرق إلى إقناع الآخرين وكسب احترامهم هو الصدق معهم.
وأما الكذب فهو صفة مشينة، وداء يضر ك ويضر الآخرين، وهو أول طريق الفشل في العمل والحياة.
إذا أردت أن تعرف هل أنت صادق أو كاذب، عليك الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

- 1- صديق لك بدأ يكذب في الفترة الأخيرة، هل تترك صداقته؟
☐ لا ☐ نعم
- 2- زميل لك في العمل يكذب ويفسر، هل تقول له أنه فشار وتواجهه بالحقيقة؟
☐ لا ☐ نعم
- 3- طلب منك رئيسك في العمل أن تشهد زوراً في موضوع ما، ويلمح لك برضائه عنك وكتابة تقرير ممتاز لك، هل توافق؟
☐ لا ☐ نعم
- 4- هل تعرف أن الكذب ليس له قدامان، وأنه لا بد من أن ينكشف أمره حتى ولو بعد حين؟
☐ لا ☐ نعم
- 5- هل تمارس الكذب أو الفشر أو النفاق أحياناً؟
☐ لا ☐ نعم
- 6- هل ترفع في حياتك شعار الصدق ينجي صاحبه؟
☐ لا ☐ نعم
- 7- هل يمكن أن تكذب حتى تنجو بنفسك من مأزق أو خطأ ارتكبه؟
☐ لا ☐ نعم

- 8- وعدت شخصاً بإعطائه هدية أو جائزة أو حافزاً في حالة قيامه بعمل ما على أحسن وجه، وقام بالفعل بالعمل كما توقعت، هل تبر بوعدك؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- طلبت للشهادة، وطلب منك أحد أقربائك أو أصدقائك المقربين أن تقول جزءاً من الحقيقة وتترك جزءاً آخر، هل توافقه على ذلك؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- زميل لك يفشر كثيراً إلى درجة أنه يعطي انطباعاً لدى الآخرين بأنه أحسن منك، هل تضطر إلى أن تفشر أحياناً لمواجهة هذا الموقف؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة 1، 2، 4، 6، 7.
 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة 3، 5، 8، 9، 10.
 3- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 8 درجات فأنت شخص صادق، والكذب لديك ليس إحدى عاداتك. استمر على ما أنت فيه، قد تقابل بعض المشكلات نظراً لصدقك. ولكن لا يصح إلا الصحيح.
- ب - إذا حصلت على 4 - 7 درجات فأنت شخص صادق في بعض الأمور، كاذب في أمور أخرى، تنبه لأن الكذب داء قد يسيطر على باقي تصرفاتك وأقوالك.
- ج - إذا حصلت على 3 درجات فأقل فأنت شخص كاذب، قد تستفد من كذبك هذا في بعض الأحيان وبعض الأمور، ولكن تأكد من أنك سوف تندم بعد فترة، وسوف يكتشفك الناس ويبتعدون منك، وفي النهاية، ستخسر الناس بل وتخسر نفسك.

ابدأ اليوم بمحاولة أن تعيش في صدق وجرب ولو ليوم واحد ستجد أن حياتك ستكون أفضل بإذن الله، وتذكر أن الرسول ﷺ كان يلقب بالصادق الأمين، ولنا فيه القدوة والمثل الأعلى.



هل أنت اجتماعي؟

مصطلح اجتماعي Social يعني أن يستمتع الإنسان بمصاحبة الآخرين، فالإنسان بطبعه جزء من المجتمع فهو عضو في الأسرة، أو موظف في العمل، وعضو في النقابة وعضو في النادي.

الإنسان يولد وينمو ويعيش ويدرس ويعمل ويموت في جماعة، فعلى سبيل المثال فهو يولد في جماعة الأسرة، ويدرس في جماعة الفصل، ويعمل في جماعة العمل، ويلعب في إحدى جماعات النادي.

عدم الانطواء في هذا الزمن مطلوب كعلاج لنا من الضغوط اليومية بعد أن ازدادت إيقاعات الحياة سرعة، فعلى سبيل المثال وجود الأقارب والأصدقاء والزملاء بالقرب منا، يساهم في تحقيق السعادة لدينا، ويجعلنا نشعر بالأمان وعدم الاغتراب.. إلا أن زيادة العلاقات والصدقات والجلسات عن الحد المقبول أو المعقول فيه إهدار للوقت وتشتيت للجهد، والدخول في متاهة القيل والقال.

هذه الأسئلة سوف تساعدك في التعرف على نفسك من حيث درجة الاجتماعية مع الآخرين. والإجابة عليها بصراحة مهم لكي تتعرف على نفسك جيداً.

الاستقصاء:

1- هل تحب مشاهدة الألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

2- في الاجتماعات التي تشارك فيها في العمل، هل:

- ☐ أ - تقدم الآخرين
- ☐ ب - تجعلهم يقدمونك
- ☐ ج - لا تفعل أ، ب

3- عندما كنت طالباً في الجامعة أو المعهد هل:

- ☐ أ - كنت تشترك في معظم الرحلات
- ☐ ب - كنت تشترك في بعض الرحلات
- ☐ ج - كنت تشترك في بعض الرحلات بشرط أن يكون أقرب صديق لك مشتركاً أيضاً

4- إذا دعيت إلى اجتماع يضم الكثير من الغرباء وبعض الأصدقاء:

- ☐ أ - هل تلقي السلام على الأصدقاء ثم تنصرف للتعرف على أناس جدد؟
- ☐ ب - هل تقف وسط محيط أصدقائك وتتابع من حولك الغرباء لإيجاد فرصة للتعرف عليهم؟
- ☐ ج - هل تقف وسط أصدقائك وأنت منزعج من هذا الازدحام متمنياً لو لم تحضر هذا الاجتماع؟

5- إذا كنت في ندوة وطلب من الحاضرين المشاركة في النقاش وصمت الجميع:

- ☐ أ - هل تسرع وتقول رأيك دون تردد؟
- ☐ ب - هل تنتظر حتى يتكلم أحد ما قبلك ومن ثم تكون أنت التالي؟
- ☐ ج - هل تصمت وتنتظر من الآخرين دخول الحوار وكأن الأمر لا يعينك؟

6- إذا حلمت أنك تخطب بمجموعة من الناس وكنت محول اهتمامهم وإعجابهم؟

- ☐ أ - هل تشعر بالزهو والارتياح للمكانة التي كنت فيها أثناء الحلم وتتصرف طوال اليوم على هذا الأساس؟
- ☐ ب - هل تضحك في سرك من هذا الحلم ولكن تشعر بالإثارة والاستعداد أن تحقق ذلك؟

- ج - أنتزعج ويتكدر يومك لأنك تخشى لو تحقق هذا الحلم ولو تكلمت أمام الحشد فإنك سوف تتلعثم ولا تستطيع الكلام؟
- 7- إذا دعيت إلى إحدى الحفلات ووجدت المكان مزدحماً مع وجود بعض الأماكن الشاغرة في صدر المكان وكذلك بعض الأماكن قرب الباب هل:
- أ - تجلس دون تردد في صدر المكان؟
- ب - تلقي التحية على من تعرفهم حتى يلمحك صاحب الدعوة ويرحب بك ويصحبك إلى مكانك؟
- ج - تجلس في أحد الأماكن قرب الباب هادئاً وكأن هذا المكان ترك لك لأنه يريحك؟
- 8- إذا انتقدك أحد الأصدقاء أمام الآخرين بطريقة ساخرة هل:
- أ - لا تعيره أي اهتمام وتهمل الصديق تماماً؟
- ب - تعتذر له لعدم إدراكك القصد من كلامه وأنت مبتسم وتستأنف الحوار وكأن شيئاً لم يكن؟
- ج - تعتذر بكلمة أسف من الجميع وتترك الاجتماع وداخلك إحباط شديد لأنك لم توقفه عند حده ولم تستطع الرد عليه؟
- 9- إذا زارك أحد الأصدقاء في العمل:
- أ - ترحب به جداً وترى ماذا يمكنك فعله من أجله.
- ب - ترحب به وتحوله على الموظف المسؤول لإنهاء مصلحته.
- ج - تنزعج لهذه الزيارة وتحب ألا تتكرر.
- 10- عازمت الشركة التي تعمل بها على عمل رحلة إلى مدينة الإسكندرية:
- أ - تشترك فيها فوراً لتغيير رتم الحياة.
- ب - تشترك إذا وجدت أنها فرصة طيبة لاكتساب الأصدقاء.
- ج - لا تشترك وتفضل أن تقوم بهذه الرحلة مع أسرتك.

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك ثلاث درجات في حالة الإجابة (أ).
- 2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (ب).
- 3- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (ج).
- 4- اجمع درجاتك على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على تقدير من 22 - 30 درجة فأنت اجتماعي بشكل مبالغ فيه، وسريع في تكوين العلاقات مع الآخرين، قلل اندماجك مع الناس، حتى لا تضيع وقتك وجهدك في القيل والقال وحتى لا تستهلكك علاقاتك الاجتماعية.
- ب - إذا حصلت على 17 - 23 درجة فأنت من الطراز الاجتماعي الجديد، واستمر على ذلك، وهذا أحد عوامل النجاح في الحياة والعمل.
- ج - إذا حصلت على 10 - 16 درجة فأنت غير اجتماعي، وتميل إلى الانعزال والانطواء، وتحتاج إلى أن توسع دائرة معارفك، فلا يزال هناك من الناس من يستحق زمالتك أو صداقتك.



هل أنت متوافق؟

التوافق Adaptation هو إحدى العمليات الاجتماعية، التي تتمثل في تحقيق علاقة منسجمة نسبياً بين الفرد ونفسه ومع المجتمع المحيط به (جماعة الأسرة، جماعة العمل، ثقافة المجتمع..). بما يسهم في إنجاز الأهداف، وتحقيق علاقة توازن بين الطرفين.

إن القابلية للتوافق تعتبر من السمات الأساسية للإنسان المعاصر، حيث يحرص على تحقيق علاقات جيدة مع البيئة المحيطة به.

والتوافق يتطلب إحداث التغيير المستمر في كل من الإنسان والبيئة المحيطة به لتحقيق التلاؤم والانسجام بينهما

أيضاً يتفق علماء علم النفس وعلم الاجتماع على أن التوافق هو حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى، مشبعة بشكل مناسب.

بعض المراجع تستخدم أكثر من مصطلح للدلالة على ذلك مثل: التكيف والتماثل والموائمة والتلاؤم والانسجام.

والتكيف Adjustment اصطلاح مستعار من العلوم البيولوجية. وهو يعني أن الكائنات الحية تحاول أن تواجه العوامل الطبيعية التي تحيط بها لتقوى على متابعة الحياة، والحيلولة دون فنائها. بحيث تنشأ لديها خصائص تجعلها أكثر استعداداً للتلاؤم مع ظروف البيئة المحيطة.

والإنسان هو أرقى الكائنات الحية وهو أكملها حيث قال الله تعالى في سورة التين ﴿

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ (التين: 4). ومادام هو على هذه الدرجة من الكمال فهو من أكثر الكائنات الحية قدرة على التكيف والتوافق مع ظروف البيئة سواء كان الأمر يتعلق بالبيئة الطبيعية أو البيئة الاجتماعية.

الاستقصاء:

الاستقصاء مكون من 15 عبارة، أمام كل عبارة عدد من الإجابات. حاول أن تختار لكل سؤال عبارة أقرب الإجابات إلى التعبير عن حالتك أو شعورك أو ما تراه مناسباً لها من وجهة نظرك.

1- الحياة لديك:

- ☐ أ - جميلة معظم الأوقات
- ☐ ب - جميلة في أوقات قليلة
- ☐ ج - موحشة في معظم الأوقات

2- الأسرة لديك:

- ☐ أ - شيء ضروري ومحبي لي
- ☐ ب - التزام ومسئولية
- ☐ ج - شيء غير ضروري

3- الحب لديك:

- ☐ أ - أخذ وعطاء
- ☐ ب - عطاء وتضحية
- ☐ ج - لا وجود له في الحياة المعاصرة المادية

4- عندما تشعر بالضيق، ماذا تفعل:

- ☐ أ - التحدث إلى صديق بأسباب الضيق
- ☐ ب - قراءة كتاب أو كتابة الشعر
- ☐ ج - الانفراد بالنفس

5- الوحدة والانفراد بالنفس تمثل لديك:

- ☐ أ - فترات قليلة، لأنني أحب مجالسة الآخرين
- ☐ ب - ألجأ إليها في فترات متقاربة
- ☐ ج - تمثل بالنسبة لي راحة نفسية كبيرة

6- عادات وتقاليد المجتمع:

- ☐ أ - أساير الجيد منها
- ☐ ب - أسايرها كلها
- ☐ ج - لا ألتزم بها، حيث تمثل أغلبها عوائق لأي تقدم في المجتمع.

7- هل تحب إسداء المعروف للآخرين؟

- ☐ أ - نعم، إذا كان ذلك في متناولي وفيه مساعدة حقيقية للطرف الآخر
- ☐ ب - نعم، ولكن للشخص الذي أشعر بأنني مدين له
- ☐ ج - لا أحب إسداء المعروف للآخرين

8- ما هي الصفة التي تتمنى أن تجدها في شريك العمر؟

- ☐ أ - الانسجام
- ☐ ب - الجمال
- ☐ ج - الغنى

9- يعتبر غيابك عن العمل بسبب المرض في الفترة الأخيرة:

- ☐ أ - لم يحدث
- ☐ ب - قليل جداً
- ☐ ج - كثير جداً

10- بمقارنة أمس باليوم لديك هل ترى أن:

- ☐ أ - اليوم أفضل من أمس
- ☐ ب - الاثنان مثل بعض
- ☐ ج - أمس أفضل من اليوم

11- عندما تريد شيئاً ما، ولا تستطيع الحصول عليه سريعاً ماذا ستفعل؟



أ - أحاول بكل الطرق السليمة مع التحلي بالصبر



ب - أنتظر حتى تحين الفرصة



ج - أحاول بكل الطرق السليمة وغير السليمة للحصول عليه

12- ما هو تقييمك لوضعك الحالي سواء في العمل أو مع الأصدقاء والأسرة؟



أ - وضع رائع ومستقبل مشرق



ب - وضع جيد



ج - وضع غير رائع ومستقبل غامض

13- عند التحدث مع الآخرين حول موضوع خلافي هل:



أ - تقبل التوفيق بين الآراء



ب - تظهر تقبلك لآراء الآخرين، وإن كنت مقتنعاً برأيك فقط



ج - تصر على رأيك ولا تقبل آراء الآخرين

14- الأصدقاء لديك:



أ - أقوم بانتقاء عدد قليل منهم



ب - لي أصدقاء كثيرين



ج - لي أصدقاء كثيرين ولكني لا أواظب على الاتصال بهم

15- الراحة والنوم لديك:



أ - شيء هام وضروري لتجديد النشاط



ب - شيء هام ولكن بعد الانتهاء من العمل



ج - الحياة خلقت للعمل وليس للنوم والراحة

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (أ).
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (ب).
- 3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة (ج).
- 4- اجمع درجاتك على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 21 درجة فأنت شخص متوافق مع نفسك ومع البيئة المحيطة بك بدرجة كبيرة.
- ب - إذا حصلت على 11-20 درجة فأنت شخص متوافق مع نفسك ومع البيئة المحيطة بك بدرجة متوسطة.
- ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل فأنت شخص غير متوافق مع نفسك ومع البيئة المحيطة بك. تجد صعوبة شديدة في التكيف مع المحيطين بك. راجع الاختبار مرة أخرى، وتعرف على نقاط عدم انسجامك مع نفسك، ومناطق عدم التوافق مع الآخرين.



هل أنت حسن التصرف؟

يقولون لكل مقام مقال، ولكل موقف سلوك، والإنسان الناضج والرشيد والمرن هو الذي يحسن التصرف في المواقف المختلفة.

والاستقصاء التالي يقدم ثمانية مواقف في الحياة متنوعة، والمطلوب منك أن تختار التصرف الفعلي الذي غالباً ما تقوم به في مثل هذه المواقف، عليك الإجابة بكل صراحة وشجاعة مع النفس، حتى تستطيع أن تعرف هل أنت حسن التصرف أم لا؟.

الاستقصاء:

1- عندما تريد شيئاً ما، ولا تستطيع الحصول عليه سريعاً، ماذا تفعل؟

- ☐ أ - أحاول بكل الطرق السليمة مع التحلي بالصبر
- ☐ ب - أنتظر حتى تحين الفرصة
- ☐ ج - أحاول بكل الطرق السليمة وغير السليمة للحصول عليه

2- عندما ينشب بينك وبين صديق أو زميل أو قريب خلاف، ماذا تفعل؟

- ☐ أ - أبحث عن الحلول مع التنازل المقبول من جانبك
- ☐ ب - أترك الموضوع للزمن
- ☐ ج - أنهى علاقتي بهذا الشخص

3- عند التحدث مع زوجتك (زوجك) حول موضوع خلافي هل:

- ☐ أ - تقبل التوفيق بين الآراء
- ☐ ب - تظهر تقبلك لآراء الطرف الآخر، وإن كنت مقتنعاً برأيك فقط
- ☐ ج - تصر على رأيك، ولا تقبل رأي الطرف الآخر

4- عندما تشعر بالضيق، ماذا تفعل؟

- ☐ أ - التحدث إلى صديق مخلص بأسباب الضيق
- ☐ ب - قراءة كتاب أو قصة
- ☐ ج - الانفراد بالنفس

5- في الصباح اعتدت أن تتناول فنجاناً من الشاي، وفي أحد الأيام وجدت برطمان الشاي فارغاً، ماذا تفعل؟

- ☐ أ - تشرب أي مشروب دافئ آخر
- ☐ ب - تذهب إلى العمل وأنت في ضيق
- ☐ ج - تتشاجر مع أسرتك

6- وقع خطأ منك في العمل، وكنت تعتقد أنه بسيط، ولكن رئيسك وبخك عليه توبيخاً شديداً، وهو منفعل واثار، فماذا يكون رد فعلك؟

- ☐ أ - أسمع أسباب ثورته وأعترف بالخطأ وأقرر بعدم تكراره
- ☐ ب - أنسحب من أمامه وأقرر عدم تكرار الخطأ مرة أخرى
- ☐ ج - أقابل ثورته بثورة مماثلة ما دام الخطأ بسيطاً

7- بعد يوم عمل مرهق، وأثناء عودتك بالسيارة إلى المنزل، فوجئت بأن الشارع الذي اعتدت أن تسلكه مغلق لحادثة مرورية، ماذا تفعل؟

- ☐ أ - تحاول البحث عن طريق آخر
- ☐ ب - تركن السيارة وتبحث عن تاكسي
- ☐ ج - تنفعل وتلعن الظروف

8- لاحظت أن زملاءك يتملقون رئيسك ويحصلون على رضاه، وأنت تريد أن تحصل على رضا رئيسك أيضاً، فأأي الحلول الآتية تستعين بها؟

- ☐ أ - تتحدث مع زملائك محاولاً تغيير سلوكهم
- ☐ ب - تجعل عملك الجيد سبيلك للحصول على رضا رئيسك
- ☐ ج - تفعل مثل زملائك

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة اختيار الإجابة (أ) في أي سؤال.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة اختيار الإجابة (ب) في أي سؤال.
- 3- أعط لنفسك صفر في حالة اختيار الإجابة (ج) في أي سؤال.
- 4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 11 درجات فأنت إنسان تحسن التصرف بحكمة في المواقف المختلفة بدرجة كبيرة. يمكن وصفك بأنك متوازن ومعتدل وتحب الآخرين.
- ب- إذا حصلت على 6 - 10 درجة فأنت إنسان تحسن التصرف في المواقف المختلفة بدرجة متوسطة. يرجى مراجعة الاستقصاء مرة أخرى وتعرف على الأسئلة التي أجبت عليها ب (ب) أو (ج) كتصرفات غير مناسبة.
- ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت لا تحسن التصرف في المواقف المختلفة، تنقصك الحكمة والمرونة وحب الآخرين. حاول أن تصلح من نفسك. فتصرفاتك محسوبة عليك، وسوف تسبب لك الكثير من المشكلات.



هل أنت ذو أخلاق حميدة؟

كل الأديان السماوية طالبت الإنسان أن يتصف بالأخلاق الحميدة Good Ethics، ووضعت له هذه الأخلاق والنتائج الإيجابية المرتبة على إتباعها.

ومن أمثلة هذه الأخلاق الحميدة:

- الكلمة الطيبة.
- الصدق.
- العفة.
- التسامح.
- الأمانة.
- الحب.
- مساعدة الآخرين.
- التعاون.

يقول الرسول ﷺ: «أقربكم مني منازل يوم القيامة أحسنكم أخلاقاً»، كذلك يقول: «اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن».

ومن أمثلة الأخلاق غير الحميدة Bad Ethics أو الرذائل التي يجب علينا أن نبتعد

عنها، لأنها تبعدنا عن الله وتجعل الناس في حالة كراهية معنا:

- الكلمة الخبيثة.
- الكذب.

- الكراهية.
- الغيبة.
- النميمة.
- الخيانة.
- شهادة الزور.
- السرقة.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ﴾ (٧) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾ (٨) (الزلزلة: 7-8).

إذا أردت أن تعرف هل أنت ذو أخلاق حميدة أم لا؟ من فضلك أجب عن هذا الاستقصاء بكل صدق وشجاعة مع النفس.

الاستقصاء:

- 1- هل ينطلق لسانك بالسباب عندما يخطئ في حقك أحد؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 2- هل تتسم تصرفاتك بالعدوان في معظم المواقف؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 3- هل أنت شرس في تعاملاتك مع الآخرين؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 4- هل تتشاجر كثيراً مع زملائك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- هل أنت كثير الخصام؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

- 6- هل تتمرد على الآخرين عندما تغضب منهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 7- هل تتعمد إفساد أو تحطيم بعض ما يعتز به الآخرون من أشياء عندما تكون في خصام معهم أو غضب منهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 8- هل تسخر وتتهكم من الناس في كثير من المواقف؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 9- هل تحب عمل المقالب في الآخرين؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 10- هل تتسم بالعنف في مواقف اللعب؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 11- هل تتعدى على الآخرين بالضرب في مواقف الانفعال والغضب؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 12- هل تشيع عن الآخرين صفات سيئة ليست فيهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 13- هل تغتاب الآخرين في غيابهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 14- هل تقوم بتهديد الآخرين في لحظات غضبك؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 15- هل ترفض مساعدة الآخرين من منطلق أنهم لا يستحقوا تلك المساعدة؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن جميع الأسئلة.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 21 درجة فأكثر فأنت تتحلّى بكثير من الأخلاق الحميدة، وهذا سوف يجلب لك مرضاة الله وحب الناس لك، ننصحك بالاستمرار على نفس المنهج وأن تضيف قِيَمَهم وصفات حميدة أخرى لرصيدك.
- 2- إذا حصلت على 11-20 درجات فأنت شخص لديك بعض الأخلاق الحميدة وبعض الأخلاق غير الحميدة، حاول أن تصلح من نفسك، وأن تراجعها وتحول كل طاقتك الإنسانية تجاه الأخلاق الحميدة.
- 3- إذا حصلت على 10 درجات فأقل، فأنت تتصف في معظم تصرفاتك بالأخلاق غير الحميدة، لا بد أن تقف مع نفسك وقفة واضحة وقوية، وأن تحول زاوية بحياتك 180 درجة من الشر إلى الخير، من الكراهية إلى الحب، من الكلمة الخبيثة إلى الكلمة الطيبة، ونقول لك حاسب نفسك قبل أن تحاسب.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).



هل صيامك صحيح؟

رمضان كريم وكل سنة وكل قارئ طيب وبخير بمناسبة شهر رمضان الكريم، يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة: 183).

هل علينا شهر رمضان الكريم، شهر الصيام وشهر نزول القرآن الكريم على رسولنا محمد ﷺ.

وشهر رمضان إحدى الفرص العظيمة التي يستفيد منها بعض المسلمين، وذلك من خلال صحة صيامهم وكثرة عباداتهم وصدق دعواتهم وحسن تعاملهم مع الناس وإخلاصهم في العمل..

وهناك من المسلمين من يرتبط لديه شهر رمضان بالأكل والشرب والسهر ومشاهدة الفوازير والمسلسلات التليفزيونية، بل وبالكسل والتراخي وعدم الالتزام تجاه العمل. فنجد على سبيل المثال: التأخر عن موعد العمل، والانصراف مبكراً، واللجوء إلى أسلوب التأجيل والتسويف مع العملاء أو الجمهور، والعصبية في التعامل مع الآخرين.. ويتخذ هؤلاء من الصيام مبرراً وذريعة لكل هذه التصرفات السلبية.

إذا أردت أن تعرف أن صيامك لشهر رمضان صيام صحيح، من فضلك أجب الاستقصاء التالي.

الاستقصاء:

- 1- هل تقوم في الليل لتناول وجبة السحور؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 2- هل تقرأ بعض السور القرآنية أثناء النهار؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 3- هل تذهب إلى المسجد لصلاة الفجر؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 4- هل تذهب إلى عملك في مواعده دون تأخير؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- هل تقوم بعملك بالشكل المطلوب وبإخلاص؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- هل تكظم غيظك عندما يخطأ في حقك أحد الأشخاص؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- هل تحفظ بصرك عن مشاهدة ما يغضب الله؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- هل تمنع نفسك عن القيل والقال (الغيبة والنميمة)؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- هل تقرأ بعض السور القرآنية أثناء الليل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 10- هل تقوم بدعوة بعض الأقارب والأصدقاء للإفطار معك خلال شهر رمضان في منزلك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

- 11- هل تذهب إلى المسجد لصلاة التراويح؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 12- هل تتعامل مع الآخرين بعصبية؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 13- هل تقوم بقراءة الصحف وحل الكلمات المتقاطعة والفوازير أثناء وقت العمل؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 14- هل تناول وجبة الإفطار من حيث الكم والنوع بشكل زائد عن اللازم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 15- هل تقضي وقت طويل أمام التلفزيون لمشاهدة الفوازير والمسلسلات والأفلام..؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 16- هل تسهر لمشاهدة الأفلام والبرامج أو تسهر في المقاهي والمراكز التجارية؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 17- بصفة عامة، هل تخرج زكاة الفطر؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 18- هل دعواتك إلى الله تزداد في شهر رمضان؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 11، والأسئلة 17، 18.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة «نعم» عن الأسئلة من 12 إلى 16.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 14 درجة فأكثر فإن صيامك صحيح بدرجة كبيرة. ثوابك عند الله كبير، وصومك بإذن الله مقبول.
- ب - إذا حصلت على 9 - 13 درجة فإن صيامك صحيح بدرجة متوسطة. ثوابك عند الله متوسط، وصومك بإذن الله مقبول على قدر نوعية صومك. ننصحك بالاستفادة من شهر رمضان بشكل أفضل مما تفعل.
- ج - إذا حصلت على أقل من 9 درجات فإن صيامك صحيح بدرجة ضعيفة وثوابك عليه قليل. رمضان لديك في معظم أيامه عبارة عن الامتناع عن الأكل والشرب فقط.
- ننصحك بأن تذهب إلى المسجد، وأن تقرأ القرآن، وأن تعمل بإخلاص، وأن تقلل من مشاهدة التلفيزيون، وأن تحسن معاملة الناس، وأن تتناول وجبة السحور فهي سنة عن الرسول ﷺ، وهي بمثابة الوقود الذي يعطي لك القدرة على الحركة والعمل في النهار. شهر رمضان ليس شهراً للأكل والكسل والسهر.
- فالمسلمون الأوائل لم يؤجلوا الحروب بسبب الصوم، بل أن هناك كثير من الحروب والغزوات التي تمت في شهر رمضان في عصر النبي ﷺ ومن بعده الخلفاء الراشدين.
- إن الصيام لا يحدث أي تأثير سلبي على الناحية الجسمية للإنسان الصائم، بل أنه يعتبر وسيلة علاجية لكثير من الأمراض. يقول رسولنا الكريم: «صوموا تصحوا».
- إن الشعور بالتعب في شهر رمضان يرجع إلى أن الجسم لم يتعود بداية على الصيام خاصة بالنسبة للأشخاص الذين اعتادوا على التدخين وشرب القهوة والشاي.. لكن بمرور الأيام الأولى لا بد أن يعتاد الجسم على الصوم ويشعر بالراحة.
- أخيراً، اللهم تقبل منا صيامنا ودعائنا وصلاتنا.



هل تتمتع بالحياة؟

الحياة Life جميلة ولا تستحق أن نستمتع بها، وعلينا أن ننظر إليها بمنظار الحب، ونتمتع بنعمها. كل ما حولنا يمكن أن يكون مصدر بهجة وسعادة لنا، حتى المشكلات التي نواجهها تعلمنا الصبر وتقوي الإرادة وتزيد خبراتنا.

من خلال تدريب أنفسنا يمكن أن نكتشف الجمال في كل مظاهر الحياة، وبالتالي نستمتع بها.. وهذا يتطلب منا التفاؤل، والنظرة الإيجابية للحياة، وحب الناس وحب البيئة.

وعلينا أن نستمتع بزيينة الحياة الدنيا بالشكل الذي أمرنا الله به. يقول سبحانه وتعالى ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ (الكهف: 46).

ويقول العالم صموئيل جونسون: «إن فن الحياة الأكبر هو الاستمتاع بها وتقدير قيمة الوقت فيها». إذا أردت أن تعرف مدى تمتعك بالحياة، عليك بالاستقصاء التالي.. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وإنما اختر العبارة المناسبة لك، والتي تعبر عن موقفك من الأسئلة الآتية.

الاستقصاء:

1- أين تحب أن تعيش؟



أ - في شقة صغيرة في المدينة



ب - في بيت كبير فيه كل وسائل الراحة



ج - في بيت صغير وسط الخضرة أو على شاطئ البحر

2- ما أحب فصول السنة لك؟

- ☐ أ - فصل الشتاء
- ☐ ب - فصل الصيف
- ☐ ج - فصل الربيع

3- في فصل الصيف وفترة الإجازة، هل:

- ☐ أ - تجلس في المنزل وتشاهد التلفزيون
- ☐ ب - تزور الأقارب
- ☐ ج - تذهب مع أسرتك إلى شاطئ البحر مرات عدة

4- العطلة بالنسبة إليك هي:

- ☐ أ - الإقامة في الفنادق
- ☐ ب - الرحلات المنظمة
- ☐ ج - المغامرة

5- أي نوع من الأزهار تفضل؟

- ☐ أ - الأزهار الاصطناعية
- ☐ ب - الأزهار الطبيعية
- ☐ ج - الأزهار الطبيعية والاصطناعية

6- أي العطور تختار؟

- ☐ أ - العطور غالية الثمن
- ☐ ب - العطور التي يحبها الناس
- ☐ ج - العطور التي تحبها أنت

7- أي الحواس أهم لديك؟

- ☐ أ - حاسة الإبصار
- ☐ ب - حاسة السمع
- ☐ ج - الالثنان معا

8- قابلك موقف طريف أو مضحك، هل:

- ☐ أ - تبتسم فقط
- ☐ ب - تضحك مثل الآخرين
- ☐ ج - تضحك من قلبك

9- بعد تناولك وجبة الغذاء هل:

- ☐ أ - تستمر في العمل أو المذاكرة
- ☐ ب - تأخذ فترة راحة قصيرة
- ☐ ج - تأخذ فترة راحة ونوم معقولة

10- عندما تشعر بالضيق، ماذا تفعل:

- ☐ أ - الانفراد بالنفس؟
- ☐ ب - قراءة كتاب أو كتابة الشعر
- ☐ ج - التحدث إلى صديق أو قريب بأسباب الضيق

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (أ).

2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (ب).

3- أعط لنفسك ثلاث درجات في حالة الإجابة بـ (ج).

4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 24 درجة فأكثر فأنت شخص يعرف كيف يتمتع بالحياة. ننصحك بالاستمرار في ذلك، مع الانتباه إلى التزام مرضاة الله.
- ب - إذا حلت على 17 - 23 درجة أنت شخص يتمتع بالحياة أحياناً، وفي مناسبات ومواقف أخرى ليست لديك القدرة على ذلك، ننصحك بأن تزيد معدل استمتاعك بالحياة من خلال مزيد من الحب والتفاؤل والمرح.

ج- إذا حصلت على 16 درجة فأقل، أنت شخص لا يتمتع بمباهج الحياة. غالباً، أنت شخص غير مرح وغير متفائل، ولا تحس بطعم الحياة الجميلة. ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الاستقصاء، وتحاول أن تجعل العبارات (ج) هي أسلوبك في الحياة.



هل اخترت الصديق الوفي؟

لا يمكن لأي منا أن يعيش من دون صديق Friend؛ فالمرء كثير بإخوانه، ورب أخ لم تلده أمك.

إلا أنه لا بد من حسن اختيار الصديق؛ الصديق الصادق والوفي والمخلص. لذا فإن عملية الاختيار هذه صعبة جداً في الزمن الراهن، لأن صديقا بهذه الصفات يعتبر عملة نادرة في ضوء غلبة الحياة المادية واضمحلال القيم واختلال المعايير وضعف الوازع الديني لدى كثير من الناس.

وفي حالة عدم وجود الصديق الوفي والمخلص، فإن الوحدة خير من جليس السوء. يقول الرسول ﷺ: «مثل الجليس الصالح والجليس السوء كمثل صاحب المسك وكير الحداد لا يعدمك من صاحب المسك إما أن تشتره أو تجد ريحه، وكير الحداد يحرق بدنك أو ثوبك أو تجد منه ريحاً خبيثة».

إذا كنت تريد أن تعرف هل اخترت الصديق الوفي، يرجى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

1- هل اخترت صديقك الحالي؟

أ - بناء على العاطفة والعقل معاً

ب - بناء على العقل فقط

ج - بناء على العاطفة فقط



- 2- هل يعطي صديقك الحالي الوقت لأن ينصت لك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 3- هل يقدم صديقك الحالي النصيحة المخلصة عندما تطلبها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 4- هل يحتفظ صديقك الحالي بأسرارك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- هل يمكن وصف علاقتك بصديقك الحالي بأنها علاقة أخذ وعطاء؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- في مواقف الشدة والأزمات، هل تجد صديقك الحالي بجوارك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- عندما تسافر إلى الخارج هل يقوم صديقك الحالي بتوديعك وتوصيلك إلى المطار؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- هل يرد صديقك الحالي على خطاباتك ويرسل لك بطاقات التهاني في المناسبات؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- في المناسبات والأعياد، هل تلتقي مع صديقك الحالي في منزله؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 10- عندما تحتاج إلى مبلغ من المال هل يقرضك صديقك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (أ).
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (ب).
- 3- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة بـ (ج).

4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 15 درجة فأكثر فأنت أحسنت اختيار الصديق. حافظ عليه حتى يحافظ عليك.
- ب - إذا حلت على 8 - 14 درجة فأنت اخترت صديقاً فيه بعض الصفات الجيدة وبعض الصفات غير الجيدة. حاول أن تصلح عيوبه أو أن تنتبه إليها حتى لا يصيبك ضرر منها.
- ج - إذا حصلت على 7 درجات فأقل فأنت لم تحسن اختيار الصديق. الأفضل لك أن تحاول اختيار صديق آخر يتصف بالوفاء والصدق والأمانة والإخلاص والمحافظة على الأسرار.

ونذكرك بأقوال الحكماء «الصديق من صدقك»، و «الصديق الذي تجده عند الشدة».



هل تحب أسرتك؟

الأسرة Family أهم رابطة اجتماعية في حياة أي إنسان. والأسرة هي وحدة بناء المجتمع. والأسرة القوية المتماسكة هي عماد المجتمع السليم ومن مقومات الأسرة القوية: الحب والمودة والرحمة بين أعضاء هذه الأسرة.

ومن علامات حب الأسرة: حسن العشرة، واللين والرفق في المعاملة، واختيار الكلمات الطيبة في الحديث. والاهتمام بالزوجة (أو الزوج) وشؤون الأبناء وحسن تربيتهم، والإنفاق على الأسرة.

يقول الله تعالى ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (النساء: 19) ويقول الرسول ﷺ «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، وخياركم خياركم لنسائهم».

وفيما يتعلق بالأبناء فإن قدوتنا الرسول ﷺ فقد كان رحيماً رقيقاً بالأطفال يداعبهم، ويتلطف معهم، ويقبلهم ويجلسهم في حجره.

إن حب رب الأسرة لأسرته يحقق السعادة لنفسه ولأسرته، والحب يكون بالاهتمام والعطاء والتضحية والتفاهم.. وعندما يبذل رب الأسرة هذه المشاعر والأحاسيس تبادله زوجته وأبناءه المشاعر والأحاسيس نفسها.

لقد عاش الغرب في السنوات الماضية في تصور خاطئ مؤداه أن الأسرة ليست بالأهمية التي حصلت عليها، وأن الإنسان يستطيع أن يعيش دون أسرة، ويشبع حاجاته بمختلف أنواعها في جماعات أخرى غير الأسرة (مثل: جماعة الأصدقاء، جماعة النادي،

جماعة العمل) إلا أنهم في الوقت الحاضر تراجعوا عن تصورهم الخاطئ، وعرفوا مرة أخرى أن الأسرة هي الدعامة الرئيسة لأي مجتمع، وهي أهم جماعة في حياة الإنسان، وأن هناك كثيراً من الحاجات لا يمكن إشباعها إلا من خلال الأسرة..

إن الحفاظ على الأسرة هو حفاظ على المجتمع ووقاية له من مشكلات عديدة مثل المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والصحية.. وكذلك هو حفظ للفرد من المشكلات نفسها..

وأصبحت نغمة وسائل الإعلام الجماهيرية في الوقت الحاضر في الغرب تشير إلى ذلك في بعض برامجها وأفلامها.. بل أن هذه الوسائل أصبحت تعقد المقارنات بين الرؤساء المرشحين فيما يتعلق بمدى حب كل واحد منهم أسرته، من منطلق أن الذي لا يحب أسرته لن يحب وطنه.. وأصبح الرؤساء في دول الغرب يحرصون على إظهار أسرهم معهم على شاشات التلفزيون وتوضيح مدى حبهم لأسرهم أمام جمهور الناخبين.

فالرئيس الذي لا يستطيع جمع شمل أسرته لن يستطيع جمع شمل أمته.. والرئيس الذي لديه أسرة مفككة لا يصلح لأن يعاد انتخابه.

إذا أردت أن تعرف هل تحب أسرته أم لا؟ حاول أن تجيب على الأسئلة التالية بكل صراحة وشجاعة مع النفس، أول مؤشر على حبك لأسرتك هو قراءتك لهذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

- 1- هل انشغالك في عملك وكثرة مسؤولياتك يؤثران على حياتك الأسرية؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل تضع صور أبنائك على مكتبك في العمل؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- إذا حصلت على مكافأة أو منحة مالية هل تقوم بشراء شيء يدخل البهجة والسرور على أسرته؟
☐ نعم ☐ لا

- 4- هل تساعد زوجتك في بعض الأعمال المنزلية؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل تساعد أبنائك في حل بعض المسائل وشرح بعض الموضوعات الدراسية؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تذهب من حين لآخر لتطمئن على الحالة الدراسية لأبنائك في المدرسة؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل تقضي معظم وقت فراغك مع أسرتك؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل تأخذ أسرتك معك عند سفرك إلى الخارج عندما تتاح الفرصة لذلك؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل تتذكر عيد ميلاد زوجتك؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- هل تقدم لزوجتك هدية بمناسبة عيد ميلادها؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- هل تتذكر عيد زواجك؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل تتذكر أعياد ميلاد أبنائك؟
☐ نعم ☐ لا
- 13- هل تحتفل بأعياد ميلاد أبنائك؟
☐ نعم ☐ لا
- 14- هل تحرص على قضاء إجازتك الأسبوعية مع أسرتك؟
☐ نعم ☐ لا

15- هل تدخر بعض الأموال بهدف تأمين مستقبل أبنائك؟

نعم ☐ لا ☐

16- هل تتناقش وتتفاهم مع زوجتك بطريقة حضارية؟

نعم ☐ لا ☐

17- هل يغلب على علاقتك بأبنائك روح الحب والحنان والتسامح؟

نعم ☐ لا ☐

18- هل تتناول في معظم الأيام الوجبات اليومية. وخاصة الرئيسة منها مع أسرتك؟

نعم ☐ لا ☐

19- هل تنبه أبنائك بأهمية الالتزام بقواعد المرور والسير تجنباً للحوادث؟

نعم ☐ لا ☐

20- هل تشعر بالأمان عندما تكون أسرتك حولك؟

نعم ☐ لا ☐

21- هل تلغي مواعيدك وتؤجل أعمالك لتذهب إلى الطبيب في حالة مرض أحد أفراد أسرتك؟

نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة 1 و 22 و 23 و 24 و 25.

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» على باقي الأسئلة.

3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 17 درجة فأكثر، فأنت تحب أسرتك بشكل كبير وواضح وفي معظم الأوقات والمواقف المختلفة في الحياة، استمر على ذلك فأنت تسير على الطريق السليم.
- ب - إذا حصلت على 9 - 16 درجات فأنت تحب أسرتك بدرجة متوسطة، يجب عليك أن تزيد من معدل اهتمامك وحبك لأسرتك لأنها في حاجة إليك وأنت في حاجة إليها أيضاً، عمم حبك لأسرتك في جميع الأوقات والمواقف وليس في بعضها فقط، فالحب لا يتجزأ.
- ج - إذا حصلت على 8 درجات فأقل فأنت للأسف لا تحب أسرتك، درجة اهتمامك بها قليلة جداً، لا تدرك المعنى الحقيقي للحب، فالحب عطاء وتضحية ورعاية وحسن معاملة.. الحب ليس فقط أن توفر النقود لأسرتك لشراء الحاجيات، الحب عطاء وتضحية ورعاية وحسن معاملة.. الحب ليس فقط أن توفر النقود لأسرتك لشراء الحاجيات، الحب أن تكون مع أسرتك، أن ترعى أسرتك، أن تحسن معاملتهم، أن تهتم بزوجتك وأبنائك.. ننصحك بأن تجعل إجاباتك نعم على الأسئلة السابقة «ما عداء السؤال الأول» حاول وسوف تنجح بإذن الله، حافظ على أسرتك فهي نعمة من نعم الله.. وإذا حافظت عليها فسوف تحفظك.



هل تذاكر بطريقة سليمة؟

الامتحانات على الأبواب، والمذاكرة السليمة، أو الصحيحة، إحدى أدوات أو وسائل النجاح. أما الاستذكار بالطرق الخاطئة فإنه لا يؤدي إلى ضياع الجهد والوقت وتحقيق درجات أو علامات ضعيفة. النجاح أمنية الجميع، وهو النتيجة الطبيعية للبذل والجهد والإرادة.

وفي الأمثال الشعبية «لكل مجتهد نصيب» ويقصد بالنصيب هنا النجاح. أيضاً، يقول غولد سميث: ليس الفخر ألا نسقط، بل أن نهض كلما سقطنا. والاستذكار عملية فسيولوجية عقلية ذات ثلاث مراحل هي:

1- مرحلة التعليم والتعرف على المادة المقروءة المسموعة.

2- مرحلة الاختزان: الاحتفاظ بالمعلومات.

3- مرحلة الاستدعاء: تذكر المعلومات.

وغني عن البيان تداخل هذه المراحل وتفاعلها مع بعضها البعض. وفي الآتي بعض النصائح المفيدة لتحقيق الاستذكار السليم:

- ابدأ الاستذكار بـ (بسم الله) وتلاوة بعض الآيات القرآنية المقررة عليك.
- ابدأ بأحب مادة دراسية إلى نفسك.
- انتقل من البسيط إلى الصعب.
- لا تبالي في الحفظ، بل اعتمد على الفهم كأساس للمذاكرة.
- حل الواجبات الدراسية المقررة عليك أولاً بأول.

- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد. والمثل الانكليزي يقول: التأجيل لص الزمان أو الوقت.
 - مراجعة المدرس أو المعلم لاستيضاح الأمور والنقاط الصعبة عليك.
 - لا تترك مسافات زمنية طويلة بين استذكارك للموضوعات ومراجعتها.
 - جهز مكاناً مناسباً للمذاكرة، من حيث الهدوء والنظام ودرجة الحرارة والإضاءة.
- إذا أردت أن تعرف هل تذاكر بطريقة سليمة أو صحيحة، أجب عن الاستقصاء الآتي:

الاستقصاء:

- 1- هل تنصت للمعلم بشكل جيد داخل الفصل؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل تقوم بمذاكرة الدروس أولاً بأول؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- عندما تقابل جزءاً غير مفهوم، أو صعباً عليك، هل تسأل المعلم في اليوم التالي لشرحه لك؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل تبدأ يومك باستذكار أحب المواد الدراسية لك؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل تعتمد على الفهم أكثر من الحفظ في دراسة المواد؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تقوم بمراجعة دروسك من آن إلى آخر؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل لك مكان محدد للمذاكرة؟
☐ نعم ☐ لا

- 8- هل يتصف هذا المكان بالهدوء؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل درجة حرارة المكان مناسبة؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- هل الإضاءة في هذا المكان مناسبة وكافية؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- هل تسهر كثيراً لاستذكار دروسك؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل تتناول المنبهات (مثل الشاي والقهوة والنسكافيه..) بكثرة؟
☐ نعم ☐ لا
- 13- هل تتناول حبوباً مسهّرة أو منومة؟
☐ نعم ☐ لا
- 14- هل تذاكر المواد المحببة إليك، وتهمل المواد غير المحببة؟
☐ نعم ☐ لا
- 15- هل تأخذ دروساً خصوصية في أكثر من مادة؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» وصفرًا في حالة الإجابة بـ «لا»
 عن الأسئلة من 1 إلى 10.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» وصفرًا في حالة الإجابة بـ «نعم»
 عن الأسئلة من 11 إلى 15.
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 11 درجة فأكثر، فطريقتك في المذاكرة جيدة، والنتيجة بإذن الله النجاح والتفوق.
- ب - إذا حصلت على 6 - 10 درجات فطريقتك في المذاكرة جيدة في بعض الجوانب، وغير جيدة في جوانب أخرى. يرجى مراجعة إجاباتك للتعرف إلى هذه الجوانب.
- ج - إذا حصلت على 5 درجات فأقل فإن طريقتك في المذاكرة سيئة وغير صحيحة. ننصحك باتباع النصائح المذكورة آنفاً، والوقت مازال أمامك لتحسين طريقة استذكارك؛ فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.
- النصيحة الأخيرة هي في كلمة السحر الآتية: الإرادة والإرادة والإرادة.
- مع التمنيات لجميع التلاميذ والطلاب بالنجاح والتفوق بإذن الله.



هل أنت متعاون؟

من منا يستطيع أن يعيش بمفرده أو يعمل بمفرده؟

الحياة الإنسانية، بطبيعتها حياة اجتماعية، بمعنى أن الإنسان يعيش في جماعات متنوعة (مثل: جماعة الأسرة، جماعة العمل، جماعة الأصدقاء...) ووجوده في هذه الجماعات يحتم عليه التفاعل مع الآخرين والتعاون معهم.

لا يستطيع أحد منا أن يعيش وحيداً في مجتمعه ويتدبر كل أموره بحيث يعيش الأفراد داخل مجتمعهم وكأنهم وحدات مستقلة.

كثير من الأعمال والأنشطة لا يستطيع فرد واحد أن ينجزها بمفرده، وإنما بالتعاون Cooperation يمكن تحقيقها.. وبالتعاون تأتلف القلوب ويؤدي العمل بشكل أفضل وبأقل قدر من الأخطاء.

أخيراً: التعاون صفة من صفات الإنسان والمجتمع الفاضل.

يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ (المائدة: 2).. ويقول الرسول ﷺ: «من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربه من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه».

ومن الأمثال الشعبية التي تحض على التعاون:

- يد واحدة لا تصفق.
- الففة الثقيلة أم ودين يشيلوها اثنين.
- كثرة الأيدي تخفف من عبء العمل.
- رؤوس كثيرة خير من رأس واحدة.

الاستقصاء

الإجابة عن الأسئلة الآتية سوف تساعدك في تحديد، هل أنت متعاون، أو غير متعاون؟

- 1- هل تساعد زملائك في العمل عندما يتطلب الأمر ذلك ؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 2- هل ترى أن أسلوب العمل الجماعي أفضل من أسلوب العمل الفردي ؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 3- هل تعرض خدماتكم على رئيسك لمساعدته في بعض الأعمال التي قد يحتاج إليها منك ؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 4- إذا رأيت معاقاً أو مسناً يريد عبور الطريق، هل تذهب لمساعدته ؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 5- إذا رأيت حادثاً مرورياً، هل تتوقف وتذهب لمساعدة المصابين ورجال الشرطة ؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 6- زميل لك طلب منك إعارته كتاباً من مكتبك، هل تفعل ذلك ؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 7- هل تساعد أسرتك في بعض أعمال المنزل ؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

8- هل تساعد أبنائك أو أخوتك في فهم بعض المسائل أو الموضوعات الدراسية؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

9- هل تخرج زكاة مالك؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

10- هل تتصدق على الفقراء والمساكين؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

11- هل شاركت كمتطوع، في مساعدة إحدى الجمعيات أو المؤسسات الدينية أو

الاجتماعية في منطقة سكنك؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

12- إذا طلب منك أحد جيرانك مساعدته في أمر ما، هل تساعدته؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات

1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم».

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».

3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة بـ «لا».

4- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 17 درجة فأكثر، فأنت متعاون تحب مساعدة الناس، وستجد حب الناس في انتظارك، استمر على ما أنت فيه.

ب- إذا حصلت على 9-16 درجات فأنت متعاون بدرجة متوسطة، ترفع شعار التعاون في بعض المجالات، ولا تطبقه في مجالات أخرى، ننصحك بأن تجعل مبدأ التعاون قاعدة أساسية في جميع مواقف الحياة من دون استثناء.

ج- إذا حصلت على 8 درجات فأقل فأنت غير متعاون ولا تحب مساعدة الناس، ستجد كراهية الناس في انتظارك بلا شك ستحتاج إلى الناس يوماً من الأيام، ولن تجد أحداً في مساعدتك، ننصحك بأن تقرأ عن أهمية التعاون في حياة الإنسان المجتمع وأن تقرأ هذا الاستقصاء مرة أخرى.

ابدأ من اليوم في تقديم المساعدة والتعاون للآخرين، وانظر في وجوههم، وستجد الفرق، ستجدهم سعداء وستتغير اتجاهاتهم وسلوكياتهم نحوك، من الحقد والكراهية والحسد إلى الابتسامة والمحبة والشكر والاعتراف بالجميل.



هل أنت شخص مرح؟

المرح Fun يجعل الدنيا جميلة ورديعا دائما، أما العبوس فيجعلها ثقيلة وسوداء. الحياة مدتها قصيرة، فلماذا لا نجعلها حافلة بالمرح والفكاهة الهادفة والضحك والابتسامة. الابتسامة تفتح لك جميع الأبواب، ويقول الرسول ﷺ «تبسمك في وجه أخيك صدقة».

والضحك خير دواء.. مقولة تتناقلها الأجيال منذ آلاف السنين، لكن في السنوات الأخيرة فقد ظهرت دراسات علمية وطبية تؤكد التأثير الحيوي والإيجابي الذي يتركه الضحك في النفس والبدن.

إن المرح والابتسامة والضحك لغة عالمية يتعلمها ويفهمها مختلف الأفراد من جميع الأعمار.. فعندما يشترك اثنان في الضحك يقام بينهما جسر معنوي وقناة اتصال جيدة.

وقد يتصور البعض، خطأ، أن نشر المرح وإشاعة البهجة يتعارضان مع الجدية والتركيز، غير أن الدراسات الإدارية والنفسية أثبتت أن تأهيل الموظفين ليتعلموا المرح والضحك يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والإبداع لديهم.

بل أن كثيرا من الشركات في الدول المتقدمة ترفع شعار «الإدارة المرحية» وتخطط أنشطة للهو وتوزيع جوائز للذين يضحكون، بل ويقىمون الحفلات ويدعون فيها الكوميديين المعروفين، ويتبادلون النكات.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص مرح أو لا، أجب عن الأسئلة التالية:

- 1- هل تحب الأفلام والمسرحيات الكوميدية؟
☐ لا ☐ نعم
- 2- هل تحفظ بعض النكات وتردها على أصدقائك؟
☐ لا ☐ نعم
- 3- إذا سرد أحد أصدقائك إحدى النكات هل تضحك عليها؟
☐ لا ☐ نعم
- 4- عندما تتذكر موقفا طريفا هل تضحك؟
☐ لا ☐ نعم
- 5- هل تنسى بسرعة مواقف الحزن والفسل؟
☐ لا ☐ نعم
- 6- هل لديك عدد معقول من الأصدقاء؟
☐ لا ☐ نعم
- 7- هل تتابع الكاريكاتير في الصحيفة أو المجلة التي تشتريها؟
☐ لا ☐ نعم
- 8- هل تبسم في وجه الآخرين في معظم الأحيان؟
☐ لا ☐ نعم
- 9- هل ترى أن الحياة جميلة معظم الأوقات؟
☐ لا ☐ نعم
- 10- هل لقبك أحد بأنك ثقيل الظل؟
☐ لا ☐ نعم

11- عندما ترى وجهك في المرآة هل تجد نفسك ذا تكشيرة واضحة وتبدو أكبر سناً؟

نعم ☐ لا ☐

12- هل تعتبر أن المرح والضحك يتعارضان مع الجدية والهيبة والتركيز؟

نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 9.

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 10 إلى 12.

3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 9 درجات فأنت شخص مرح يجب الابتسامة والضحك والفكاهة. أنت شخص اجتماعي يحبك الناس ويلتفون حولك، ننصح بالاستمرار على هذا المنوال، مع مراعاة أن لكل مقام مقالاً، وأن كثرة الضحك تميم القلب، ويجب ألا يكون موضوع الضحك هو الاستهزاء بالآخرين أو اغتيالهم.

ب - إذا حصلت على 5 - 8 درجات فأنت شخص مرح أحياناً، وغير مرح في مواقف أخرى. اجعل المرح خطأ رئيساً ومشاركاً في جميع مجالات حياتك. في المنزل مع الزوجة (الزوج) والأبناء، وفي العمل (مع الزملاء بل ومع رئيس العمل)، وفي النادي (مع الأصدقاء) وفي أي مكان تراه مناسباً.

ج - إذا حصلت على أقل من 5 درجات فأنت شخص غير مرح والابتسامة والفكاهة تقلل من هيبتك وتقلل من مكانتك وحرصك على الجدية. وهذا خطأ يقع فيه الكثيرون.

إنك في حاجة إلى أية وسيلة ممكنة للخروج من قالب الجدية الزائف الذي تصبغ به نفسك.

المرح والضحك قوة ساحرة تساعد في شفائنا من أمراض العصر، مثل: القلق والتوتر والخوف والغربة والانطواء والإحباط.

لقد أثبت د. لي بيرك أن المرح يؤدي إلى تكاثر تلقائي للكريات الليمفاوية في جسم الإنسان، مما يؤدي إلى تكوين عدد أوفر من الخلايا «تي» «T cell» التي تعتبر عنصرا رئيسيا في الجهاز المناعي للإنسان، أي أن المرح يقينا أيضا من الأمراض.. فهل لنا أن نمرح الآن؟



هل تهتم بصحتك؟

سؤال نادرا ما نسأله لأنفسنا. فنحن نهرب من هذا السؤال، لأن الإجابة عنه سوف تسئ إلينا بشكل عام.. فغالبا ما نتناول الطعام بكثرة وبطريقة سيئة، ونادرا ما نمارس التمارين الرياضية. وفي معظم الأمور لا نذهب إلى الطبيب إلا عند اشتداد المرض، وعلى مدار اليوم نشرب أكواب الشاي والقهوة بكثرة، ونمارس عادة التدخين بشراهة، أما العناية بالجسم ونظافته فنقوم بها ولكن بشكل غير كامل، ونومنا في كثير من الأحيان أقل من المعدل المطلوب.. والقائمة تطول.

«الصحة تاج على رؤوس الأصحاء». وحتى نهتم بصحتنا لابد من أن نراعي ونطبق النصائح المفيدة الآتية:

- 1- الحاجة إلى تطبيق نظام غذائي سليم من حيث الكم والنوع، البالغ يحتاج إلى 2400 سعرة حرارية في اليوم، وعليه تحقيق التوازن النوعي بين المجموعات الغذائية الآتية الدهون، السكريات، البروتينات، الفيتامينات، المعادن، والألياف الغذائية.
- 2- الحاجة إلى التمارين الرياضية: كل إنسان يحتاج إلى شيء من التمارين الرياضية ليحتفظ بعضلات جسمه في حالة سليمة. وإذا عرفنا أن الجزء الأكبر من أجسامنا يتركب من عضلات، فإننا ندرك أهمية هذه التمرينات، والقدر المناسب منها هو الذي يحدث شعوراً بالانتعاش وليس بالإرهاق.
- 3- الحاجة إلى النظافة «النظافة من الإيثار» وهي تحمي الإنسان من كثير من الأمراض. وعلينا العناية بكل أجزاء الجسم، سواء أكانت العينين أم الجلد أم الشعر أم الأظفار أم الأذنين أم الأسنان.. الخ.

4- الحاجة إلى الراحة: النوم خير وسيلة للراحة ويجب أن ينال الإنسان قسطاً كافياً من النوم في كل يوم. والقدر المناسب من النوم بالنسبة إلى البالغ حوالي 8 ساعات يومياً، فالشبكة العصبية لدى الإنسان في حاجة إلى الراحة بالابتعاد عن النشاط أو الإجهاد. كما أن النوم يساعد المخ على استعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة.

يقول شكسبير: «النوم أعظم غذاء على مائدة الحياة».

5- الحاجة إلى الرعاية الصحية: من العادات الصحية المطلوب اكتسابها في هذا الخصوص الذهاب إلى المراكز الصحية لإجراء الكشف الصحي العام والفحوصات اللازمة كل ستة أشهر، أو كل سنة على الأكثر، من

منطلق أن الوقاية خير من العلاج.

فمعرفة المرض في بدايته والاكتشاف المبكر له يسهلان علاجه والشفاء منه في وقت قصير، وكذلك يجب الذهاب إلى الطبيب مباشرة عند الإحساس بأي ألم، حيث أن الألم نعمة من الله تعمل كإشارة تحذير وإنذار لتشير إلى أن هناك خللاً أو مرضاً لدى الإنسان.

الاستقصاء

حبذا لو تجيب بـ «نعم» أو «أحياناً» أو «لا» عن الأسئلة التالية:

1- هل تتناول وجبة الإفطار كل صباح؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

2- هل غذاؤك بصفة عامة متوازن من حيث النوع والكم؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

3- هل تحرص على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في وجبة الغذاء الرئيسة؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

4- هل تتناول كثيراً من الوجبات الغذائية في مطاعم خارج المنزل؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

- 5- هل تشرب الشاي أو القهوة أو النسكافيه بكثرة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- هل تدخن السجائر أو البايب أو الشيثة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- هل تغسل يديك قبل تناول الطعام؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- هل تنظف أسنانك بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات يومياً؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- هل تستحم بشكل منتظم ودوري، وكلما استدعى الأمر؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 10- هل تمارس بعض التمرينات الرياضية؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 11- هل يتناسب وزنك مع طولك وسنك وعمرك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 12- هل تنام في المتوسط 8 ساعات يومياً؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 13- هل تذهب للكشف الدوري العام على جسمك مرة في السنة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 14- هل تذهب إلى الطبيب مباشرة عند إحساسك بالألم؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

15- إذا مرضت، هل تحرص على تناول الدواء بانتظام، وفي مواعيده المحددة؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

16- هل الصيدلية المنزلية الموجودة في بيتك تحتوي على الأدوية والإسعافات الأولية اللازمة لحالات الطوارئ؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

17- هل تجنب نفسك مواقف الشدة والقلق والضغط التي قد تؤثر في صحتك؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

18- هل تنام مبكراً وتستيقظ مبكراً؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

19- هل تقرأ كتباً أو مجلات أو مقالات عن الصحة؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

20- إذا سمعت نصيحة طبية مفيدة لك هل تستفيد منها؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

12- في رأيك، هل تهمل صحتك بشكل عام؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (نعم) ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ (أحياناً)، وصفر في حالة الإجابة بـ (لا) عن جميع الأسئلة، عدا الأسئلة 4، 5، 6، 21.

2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (لا) ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ (أحياناً)، وصفر في حالة الإجابة بـ (نعم) عن الأسئلة، عدا الأسئلة 4، 5، 6، 21.

3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 15 درجة فأكثر فأنت تهتم بصحتك بدرجة كبيرة، وهذا هو المطلوب منك. استمر على ما تقوم به، ولن تعاني من مشكلات صحية في المستقبل بإذن الله.

ب- إذا حصلت على 8-14 درجات فأنت تهتم بصحتك بدرجة متوسطة. يرجى مراجعة إجاباتك مرة ثانية لمعرفة الأشياء التي تهتم بها بالنسبة إلى العناية بصحتك.

ج - إذا حصلت على 7 درجات فأقل فأنت لا تهتم بصحتك وتهملها، والنتيجة المتوقعة إما أنك تعاني حالياً، أو ستعاني مستقبلاً، من بعض المشكلات الصحية، وسوف تدرك أهمية الصحة بعد فوات الأوان، ننصحك أن تبدأ من الآن بدلاً من الندم بعد ذلك.

غير من عادات الغذاء لديك، مارس بعض التمرينات الرياضية. اهتم بالنظافة الشاملة لجسمك، نم مبكراً واستيقظ مبكراً، ووفر الرعاية الصحية لنفسك.

أخيراً، نختم هذا الاستقصاء بقول الله تعالى: ﴿يَبْنِيْٓءَادَمَ خُذُوْا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْاۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾ (سورة الأعراف: 31).

